12.023 Karfiol zapekaný s mletým mäsom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol očistený	8,00	6,80	10,00	8,50	13,00	11,05	16,00	13,60
bravčové pliecko	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
hovädzie zadné	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
maslo	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
strúhanka	0,35	0,35	0,50	0,50	0,60	0,60	1,00	1,00
olej	0,10	0,10	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
vajcia	16	0,80	20	1,00	25	1,25	30	1,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cibuľa	0,50	0,43	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85
hmotnosť porcie v g	90		130		160		190	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený karfiol uvaríme v slanej vode, vyberieme a rozoberieme na ružičky. Mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a zomelieme. Na časti oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pomleté mäso, soľ, opražíme a primiešame vajcia. Do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča dáme vrstvu karfiolu, vrstvu mäsa a navrch vrstvu karfiolu, posypeme strúhankou, pokvapkáme maslom a zapečieme.
Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	515	123	7,80	7,2	0,6	6,0	1,9	36,2	1,1	0,040	0,1	0,1	24,9	1,6
B	771	185	11,04	11,6	1,8	8,0	2,4	46,9	1,6	0,052	0,1	0,1	31,2	2,3
C	875	210	12,79	12,5	1,8	9,9	3,1	59,3	1,9	0,060	0,2	0,2	40,4	2,7
D	1112	267	15,76	15,4	2,5	14,2	3,9	73,7	2,3	0,073	0,2	0,2	49,8	3,2